fond 13.604
B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

BOX

La 10 Aprilie

REUNIUNI DE PROPAGANDĂ LA GIURGIU ŞI SLATINA

F. R. Box duce în momentul de faţă o campanie susţinută pentru popularizarea boxului în centrele provinciale. Această muncă de popularizare, aşa cum se duce acum, prin trimiterea pugiliştilor bucureşteni în provincie, este necesară, deoarece modul în care se practica boxul înainte vreme în restul ţării lăsa foarte mult de dorit.

Antrenorii cunoşteau pugilismul — cum s'ar spune — după... ureche, boxeurii nu aveau dela cine învăţa, iar publicul spectator, crescut într'un spirit de patriotism local, nu putea înţelege ca vreun adversar al combatantului din oraşul respectiv să câştige în faţa „omului lor".

Desbărarea acestora din urmă de mentalităţile greşite şi îndreptarea situaţiei din boxul provincial nu se putea face decât printr'o propagandă serioasă a „sportului cu mănuşi" în oraşele cu mai mică activitate pugilistică. Rolul acesta a fost îndeplinit până acum, destul de mulţumitor, de către echipele de boxeuri bucureşteni cari s'au deplasat în mai multe centre din provincie.

Ultima deplasare a fost efectuată Duminica trecută, când o reprezentativă a districtului Bucureşti a boxat la Moreni. Pentru 10 Aprilie, se intenţionează trimiterea unei formaţii la Giurgiu şi alta la Slatina, oraşe cari au cerut organizarea unor astfel de reuniuni propagandistice.

Intâlnire amicală între Reşiţa şi Bucureşti

Reşiţa este un centru pugilistic de seamă. Din oraşul metalurgiştilor a ieşit la iveală o adevărată „pepinieră" de campioni cari au monopolizat titlurile categoriilor mici.

Oraşul acesta va găzdui la 10 Aprilie o importantă reuniune amicală între reprezentativele Reşiţei şi Bucureştiului. In perspectivă întâlniri interesante în cadrul cărora vor evolua desigur reşiţenii Secoşan, Indru, Fiat, Borduz şi cei mai buni boxeuri din Capitală.

CICLISM

DUMINICĂ, PTT ORGANIZEAZĂ O CURSĂ CU HANDICAP ŞI CURSE DE DEMI-FOND

REGULĂMENTUL ACESTOR PROBE A FOST ALCĂTUIT

Gruparea PTT, Secţia de Ciclism, organizează în ziua de 3 Aprilie 1949 o reuniune de curse cu următorul program:

1. Handicapul PTT, deschis alergătorilor avansaţi categoriile 1-a, II-a şi a III-a.
2. Cursă de semi-fond 2 ture a 4 km. pentru începători categoria biciclete de oraş.
3. Cursă de semi-fond 4 ture a 4 km. pentru începători categoria biciclete semi-curse.
4. Cursă de semi-fond 6 ture a 4 km. pentru avansaţi categoria 4-a.

1. Handicapul PTT se aleargă pe distanţa Bucureşti — Ploeşti — Bucureşti 112 km. cu plecarea şi sosirea din Piaţa Victoriei. Punctul de întoarcere la Ploeşti va fi în faţa Primăriei.

Cursa se aleargă sub formă de handicap cu următoarea ordine de plecare: ora 8,30 cat. 3-a, ora 8.36 cat. 2-a şi ora 8.42 cat. 1-a.

Alergătorilor le este strict interzis a primi ajutor de ordin alimentar pe parcurs.

Ajutorul material între concurenţi şi dela persoane străine este permis cu excepţia penelor de cauciuc pe care alergătorii sunt obligaţi a le remedia fără concursul altuia.

Alergătorii ce vor călca aceste dispoziţiuni vor fi sancţionaţi cu eliminarea din cursă.

In rest cursa se va desfăşura conform regulamentului FRC.

2. Cursele de semi-fond deschise celorlalte categorii de alergători se vor desfăşura pe următorul circuit:

Piaţa Victoriei — Şos. Kiseleff — Arcul de Triumf — B-dul Mareşal Prezan — Piaţa Generalissimul Stalin — B-dul Generalissim Stalin — Piaţa Victoriei.

Toate aceste curse de semi-fond se vor disputa conform regulamentului FRC.

Premii: Handicapul PTT

Clasamentul General: 1. Cămaşe sport 2. Chilot sport, ciorapi; 3. Idem; 4. Idem 5. Chilot sport; 6. Idem.

Categoria 2-a: Locul 1. Cămaşe sport.

Categoria 3-a: Locul 1. Cămaşe sport.

Semi-fond oraş: 1. Chilot sport, ciorapi; 2. Chilot sport; 3. Ciorapi.

Semi-fond semi-curse: 1. Chilot sport, ciorapi; 2. Chilot sport; 3. Ciorapi.

Semi-fond cat. 4-a: 1. Chilot sport, ciorapi; 2. Chilot sport; 3. Ciorapi.

Toate înscrierile pentru alergători se primesc la sediul FRC din str. Aristide Briand nr. 21 etaj 4, zilnic între orele 11-13 şi Marţi şi Vineri şi între orele 17-20, până Vineri 1 Aprilie a. c. orele 20. Adunarea concurenţilor va avea loc în Piaţa Victoriei pentru concurenţii Handicapului PTT la ora 8.30, iar ceilalţi la ora 9 Duminică 3 Aprilie 1949.

ŞTIRI

● *LA CURSELE cicliste de Duminică vor funcţiona următorii oficiali: în Handicapul PTT d-nii Dragomir N., Herescu H şi Jugaru I, la cursele de demi-fond d-nii Al. Someşan, Teulea V. şi Tache Ilie.*

LOTO SĂPTĂMÂNAL

Tragerea din 28 Martie 1949
Au fost extrase din urnă următoarele numere:

45 54 18 78 76 11 16

BUCUREŞTI

Suma de lei 1.471.596, a fost câştigată de 40 buletine, revenindu-i fiecăruia câte lei 36.789.

REGIONALA TIMIŞOARA

Suma de lei 2.595.456, a fost câştigată de 64 buletine, revenindu-i fiecăruia câte lei 40.554.

REGIONALA CLUJ

Suma de lei 674.532, a fost câştigată de 10 buletine, revenindu-i fiecăruia câte lei 67.453.

REGIONALA ORADEA

Suma de lei 205.395, a fost câştigată de 3 buletine, revenindu-i fiecăruia câte lei 68.464.

REGIONALA BRAŞOV

Suma de lei 948.900 a fost câştigată de 23 buletine, revenindu-i fiecăruia câte lei 41.256.

REGIONALA IAŞI

Suma de lei 518.676, a fost câştigată de 16 buletine, revenindu-i fiecăruia câte lei 32.417.

REGIONALA CRAIOVA

Suma de lei 726.096, a fost câştigată de 14 buletine, revenindu-i fiecăruia câte lei 51.864.

REGIONALA SIBIU

Suma de lei 250.428, a fost câştigată de 12 buletine, revenindu-i fiecăruia câte lei 20.869.

REGIONALA PLOEŞTI

Suma de lei 534.300, a fost câştigată de 8 buletine, revenindu-i fiecăruia câte lei 66.787.

TOTUŞI VANA RĂMÂNE JUCĂTORUL Nr. I AL ANULUI...

Urmare din pagina I-a

vechiu, — că e vorba de un nou Vana.

Un Vana posedând un stil de joc divers, un jucător care şi-a dat seama că vechea sa sistemă de ofensivă continuă era ca spectaculoasă la maximum şi-i adusese o faimă rară, însă era şi epuizantă, şi deseori deloc practică.

Vana de astăzi are un joc complet, nu numai trage, ci şi apără, iar când trage a început să o poată face nu numai forehand, ci şi backhand.

O CARTE DE VIZITA LA SUPERLATIV

Este, precum vedeţi, cartea de vizită pe care o prezintă Vana, celor cari au început să şteargă din agende zilele ce trec şi ne apropie de data campionatelor internaţionale de tennis de masă ale RPR.

Care carte de vizită, însă, are o încheiere cu o rezonanţă ceva mai sonoră decât restul conţinutului. Prin actualitate.

Intr'adevăr, lăsând la o parte cum juca şi ce era înainte vreme Vana, nu strică să vedem ce este el acum, mai de curând.

Şi a fost finalist al ultimului Campionat mondial, finalist în lupta pentru un titlu pe care Vana l-a deţinut în dese rânduri.

Dar, indiferent de înfrângerea sa din finală, aceiaşi cunoscători îl numesc pe Vana „jucătorul nr. 1 al anului".

Suficiente motive, prin urmare, să aşteptăm nerăbdători ziua de 8 Aprilie.

NATAŢIE

ANTRENAMENTUL IN BAZIN ACOPERIT

1. — PERIOADA DE REPAOS

După terminarea sezonului de concursuri, urmează o perioadă de repaos. Este normal ca innotătorul să se odihnească după eforturile depuse în timpul verii.

Această perioadă ţine aproximativ între două şi patru luni, după care se încep antrenamentele în bazin acoperit.

Ce trebue să facă innotătorul în acest timp?

Această perioadă trebueşte socotită ca o „vacanţă". Innotătorul va căuta să-şi formeze o stare de sănătate foarte bună. „Limitele posibilităţilor omeneşti sunt acelea date de rezistenţa fizică a organismului" (Boyrie), deaceea innotătorul va căuta să-şi mărească rezistenţa fizică prin gimnastică specială, care îi permite în plus o desvoltare a supleţii şi a mobilităţii articulare şi o alungire a muschiulaturii şi a tendoanelor.

El poate practica şi sporturi uşoare ca volley-ballul şi basket-ballul.

Practicarea excursiilor pe munte sunt recomandate, pentru starea de vigoare şi de sănătate pe care o dă aerul curat de munte.

In afară de aceasta innotătorul este liber de a merge din când în când la bazin unde va innota şi va face diferite jocuri în voie.

In această perioadă, este momentul ca acei innotători care nu au destulă mobilitate şi supleţe să o câştige, prin „mişcări pasive", făcute cu ajutorul unui partener. Această metodă a dat rezultate foarte bune, după experienţele făcute de antrenori competenţi.

Se vor evita eforturile prelungite şi mai ales cele epuizante, să nu se transforme această formă de educaţie fizică în sport de competiţie, se va căuta să nu se piardă prea mult din calităţile câştigate în timpul verii, dar nici să nu se exagereze cu practicarea celorlalte sporturi, pentru a nu duce la transformarea structurii muschiulare, câştigată prin practicarea innotului.

Această perioadă trebue înţeleasă, după cum am mai spus, ca o „vacanţă", un timp de reconfortare şi de împrospătare a organismului, de câştigare de noui forţe în vederea eforturilor care vor trebui depuse.

2. — PERIOADA DE PUNERE IN CONDIŢIE

După 2—4 luni de repaos relativ, innotătorul începe antrenamentele.

Va trebui să-şi desvolte în egală măsură, rezistenţa, supleţea şi automatismul mişcărilor.

Pentru aceasta innotătorul va parcurge distanţe lungi în stiluri diferite, uşor, şi în aceiaşi cadenţă şi cu o mare economie de energie.

Se recomandă pentru crawl-işti şi spatişti să innoate brasse iar pentru brasişti să innoate crawl.

Astfel, ei îşi vor desvolta ritmul respirator, obişnuinţa cu efortul prelungit, relaxarea muschiulară, mobilitatea articulară şi automatismul mişcărilor.

Pentru câştigarea supleţii se recomandă de „a se mişca numai o parte a corpului, imobilizând restul, fără a produce în această poziţie o înţepeneală care va fi forţă pierdută" (Demeny).

Innotătorul va antrena, deci, atât braţele cât şi picioarele separat.

Supleţea este foarte necesară, pentrucă prin ea se capătă o bună alunecare şi implicit viteză.

Şedinţele de antrenament se vor ţine de 3—5 ori pe săptămână. Cei cari sunt mai robuşti vor putea face antrenament zilnic; celor care au un temperament dificil şi o structură aparte, în special fetele, le vor fi deajuns 1—2 şedinţe săptămânale.

Şedinţele vor dura o oră, o oră şi jumătate, câteodată 2 ore, cu pauze de odihnă în timpul lor.

In aceste pauze, innotătorul se va usca cu un prosop, îşi va schimba costumul ud şi se va îmbrăca în trening sau în halat pentru a se încălzi.

In aceste antrenamente trebue să se ţină seama de structura fizică şi psihică a fiecărui innotător în parte. Curba efortului se va urca progresiv în primele 2—3 luni, prin întărirea antrenamentelor.

După acest timp, innotătorul va începe să antreneze şi viteza. El va face sprinturi scurte şi uşoare de 15-20 metri, în care se va căuta mai mult regularitatea mişcărilor şi menţinerea alurei, decât viteza depusă. Sunt contra-indicate mişcările rigide în sprinturi; innotătorul va trebui să fie imediat oprit şi corectat.

In funcţie de mărirea sprinturilor, distanţele lungi vor fi progresiv scăzute, afară de cazul când innotătorul se antrenează pentru demi-fond sau fond.

Dăm mai jos, după Maurice Boyrie, două programe de punere în condiţie, pentru prima parte şi a doua parte a perioadei, care se adresează mai mult sprinterilor şi demi-fondiştilor.

PROGRAMUL I. DE PUNERE IN CONDIŢIE

Parcurs regulat: 500—1.500 metri.
Repaos acoperit: 10—25 minute, în raport cu distanţa innotată.
Plecări cu sprinturi: 12—15 m. x 3: alunecări şi întoarceri.
Repaos: 3—5 minute.
Antrenament de picioare: 500—1.500 metri.
Repaos, acoperit: 12—25 minute.
Antrenament de braţe: 250—500 metri.

Şedinţa se va termina parcurgând uşor o distanţă într'un stil diferit până ce senzaţia de oboseală dispare complet.

PROGRAMUL II. DE PUNERE IN CONDIŢIE

Parcurs regulat: 1.000— 500 m.
Repaos, acoperit: 10—20 minute după distanţa parcursă.
Antrenament de picioare: 1.000—500 metri.
Repaos, acoperit: 12—25 minute.
Sprinturi uşoare: 15—25 m. x 3 sau 4 cu 2—3 minute pauză între sprinturi.
In şedinţele următoare: 25 m. x 10 şi în ultimele şedinţe:
50 m. x 6; starturi şi întoarceri.
Repaos, acoperit: 5—10 minute.
Antrenament de braţe: 400—200 metri.

Şedinţa se încheie innotând o distanţă foarte uşor, până ce inima îşi revine; innotătorul trebue să iasă din apă fără a se simţi obosit.

Prin aceste antrenamente, innotătorii, pe lângă câştigarea condiţiei fizice, vor trebui să insiste asupra părţilor care le sunt mai slabe. Unul va antrena mai mult rezistenţa, altul supleţea, altul mecanismul mişcărilor.

In a doua parte a perioadei de punere în condiţie, innotătorul va trebui să-şi mărească alunecarea, făcând mişcări cât mai puţine. Astfel dacă la început un crawl-ist parcurge 50 m. în 48 mişcări de braţe el va trebui cu timpul, să-şi mărească viteza şi totodată să execute mai puţine mişcări de braţe (44 apoi 40 mişcări de braţe).

PROF. N. DUMITRESCU

ŞTIRI

● *Comitetul FRN a întocmit — şi trimes — Direcţiei Tehnice OSP spre aprobare regulamentele de transferări, legitimări-afilieri, judecată, polo, sărituri şi concursuri de innot.*

● *Comitetul federal lucrează actualmente la împărţirea innotătorilor pe categorii.*

● *In curând se va da publicităţii lista transferărilor aprobate.*

● *Noi districte constituite: Câmpu Lung (Bucovina), Satu Mare şi Iaşi.*

● *Noui afilieri de grupări: CFR Iaşi şi Sindicatul Sanitar Ilfov.*

● *S'au întocmit programele analitice şi instructajele pentru şcolile de instructori şi oficiali.*

HAND-BALL

RECORD DE PARTICIPANŢI IN «CUPA R.P.R.»

COMPETIŢIA TUTUROR ECHIPELOR DIN ŢARA

Numai o singură zi ne mai desparte de începutul „CUPEI R. P. R.", prima competiţie handballistică de amploare a anului care îşi va începe desfăşurarea în întreaga ţară.

Competiţia, deschisă atât echipelor femenine cât şi celor masculine, a înregistrat dela început un succes care a întrecut aşteptările. Intr'adevăr, iau parte toate formaţiile din ţară, care aşteaptă doar să fie dat semnalul, pentru a declanşa lupta, pentru a porni să-şi apere şansele.

„CUPA R. P. R." este prima competiţie care a reuşit să adune la startul său toate echipele afiliate în momentul de faţă.

Formaţii noui, abia înfiinţate, care nu au participat până în prezent la nicio competiţie oficială, îşi vor face debutul alături de echipele cu o activitate îndelungată, cu oarecare experienţă, dela jucătorii cărora pot câştiga cunoştinţe folositoare.

Către aceste formaţii noui, F.R.H. îşi îndreaptă acum atenţia în dorinţa de a le îndruma activitatea şi a le veni în ajutor şi prin îndrumări technice pentrucă sunt centre în care nu există instructori şi lipsa acestora se face simţită şi se accentuează odată cu progresul hand-ballului.

In aceste centre au fost delegaţi arbitri competenţi şi care, totodată cunosc jocul din punct de vedere technic. Aceştia vor rămâne mai mult timp în localitate şi vor ţine cu jucătorii şedinţe în care se vor trata probleme technice şi vor interpreta noul regulament.

Măsura federaţiei este cât se poate de binevenită ea fiind de real ajutor grupărilor mici şi uşurând astfel ridicarea nivelului technic şi tactic al jucătorilor noştri.

„CUPA REPUBLICEI POPULARE ROMÂNE" prin faptul că angrenează în luptă toate formaţiile existente în ţară constitue un prilej mai mult decât fericit de cunoaştere a acestora. Şi pentru aceasta deschiderea competiţiei este aşteptată cu nerăbdare de toţi cei ce urmăresc mişcarea handballistică.

ŞTIRI

● *Jocurile din cadrul „Cupei R. P. R." ce se vor disputa Duminică la Ploeşti pe stadionul Municipal au următoarea ordine:*

Orele 9: CSU III — Victoria IMP. (masc.).
Orele 10.30. CSCA — Concordia (masc.).
Orele 15.30: CSU — Concordia (femenin).

● *Tot Duminică la Ploeşti se vor întâlni în match amical formaţiile participante în Campionatul Naţional „CSU" şi „11 Iunie".*

● *„Metalochimic" Bucureşti a anunţat că nu se poate prezenta Duminică la jocul de cupă cu „11 Iunie".*

LOTUL NAŢIONAL DE TENIS

Urmare din pagina I-a

mentul făcut sub supravegherea responsabilului tehnic FRT de către cei opt componenţi ai lotului naţional şi anume: Gh. Viziru, Tache Caralulis, Gică Cobzuc, C. Schmidt, M. Viziru, Tudorel Bădin, Eva Stănescu şi Gh. Wertheim, care au început pregătirile în mod metodic. Antrenamentul cuprinde două părţi bine distincte, şi anume: condiţie fizică dimineaţa şi joc, tehnică, tactică, după amiază.

Antrenamentul de tennis propriuzis a fost împărţit în trei etape:

a) program tehnic pentru perfecţionarea loviturilor care se termină astăzi;

b) acelaşi program la care se va adăoga jocul.

c) partide de 3 din 5 în cadrul Criteriumului de Primăvară rezervat celor 6 componenţi ai lotului masculin, matchuri de dublu-domni, dublu-mixt şi de simplu doamne.

După cum se vede antrenamentul marchează un drum ascendent, însă numai până în ziua de 17-18 Aprilie când intensitatea va descreşte.

Vom reveni cu amănunte despre felul în care se pregăteşte lotul naţional de tennis pentru dificila întâlnire dela 21 Aprilie.

ŞAH

PETRE SEIMEANU ŞI TRAIAN ICHIM, PRINTRE STUDENŢI

UN SIMULTAN LA 32 DE MESE

Zilele trecute, maeştrii SEIMEANU şi ICHIM au dat un simultan de şah la 32 de mese, la căminul ISEP Nr. 8.

Interesul pe care îl suscită şahul în masele studenţilor, s'a putut vedea şi de data aceasta, prin numărul mare de asistenţi, care au urmărit cu încordare partidele, până la ora 2 noaptea.

Cei mai mulţi dintre tinerii adversari ai maeştrilor învăţaseră şahul cu ocazia Campionatului Popular, care a avut şi continuă să aibe un mare răsunet în acest cămin studenţesc, unde, din totalul de 204 studenţi, 160 s'au înscris din primul moment în această mare competiţie de masse.

Maestrul Seimeanu a reuşit o victorie de 100 la sută, câştigând toate cele 16 jocuri într'o oră şi 45 minute, ceeace înseamnă aproximativ 6 minute pentru fiecare partidă.

Maestrul Ichim, întâlnind adversari mai puternici, a jucat cele 16 partide în 4 ore, ceeace echivalează cu 15 minute pentru fiecare partidă. In ce priveşte rezultatele tehnice ale acestui simultan, studenţii au repurtat 3 victorii, prin tinerii Rădulescu Lucian, Stamate şi Filiuţă, au obţinut 2 remize, mulţumită lui Alexe Marin, Pârvu Alexandru, Curcă şi Bianu şi au cedat pasul în celelalte 11 partide.

Din toate punctele de vedere, — al asistenţei, al nivelului tehnic şi tactic al partidelor, precum şi a ambiţiei, a elanului cu care s'a jucat, — acest simultan de şah a însemnat o admirabilă acţiune în opera de popularizare a şahului.

DUPĂ PATRU RUNDE

Urmare din pagina I-a

mutările următoare, albul recâştigă pionul şi printr'o frumoasă combinaţie îşi face mat adversarul.

Szabo a jucat deschiderea sa obişnuită (fianchettarea nebunului f1 la g2) împotriva lui Ivanoff, care s'a apărat clasic ocupând centrul. A rezultat un joc foarte interesant, cu două tăişuri, în centrul tablei.

Se joacă foarte încâlcit cu atacuri şi contraatacuri. Ivanoff intrat în criză de timp, reuşeşte să facă cele 40 de mutări necesare, menţinând poziţia egală. La întrerupere situaţia era:

ALB: Rg2, De3, Tb1, Td3, Nf3, a3, b4, d4, e2, f4, g3 şi h4.
NEGRU: Rg7, Dd6, Tc4, Tc7, Nd7, a6, b5, d5, e6, f5, g6 şi h5.

Troianescu în revenire de formă, a obţinut avantaj din deschidere în partida cu Markoff.

Jucând varianta «Steinitz» întârziată, dr. Troianescu bate la «c6», creind un pion dublu adversarului său. După schimbul damelor şi a două piese uşoare, s'a ajuns la un final de 2T+N contra 2T+Cal, într'o poziţie de pioni blocată. Dr. Troianescu păstrează în momentul întreruperii un mic avantaj poziţional. Iată partida întreruptă:

ALB: Rg4, Tg2, Td2, h4, f4, c4, b3 şi a2.
NEGRU: Rf7, Te8, Td4, g6, d5, c6, c5 şi a5.

Singurul dintre echipierii R.P.R. care a fost dela început în dificultate, a fost Seimeanu. Adversarul său Neikirch a reuşit să-şi creeze o majoritate de pioni periculoasă pe aripa Damei, care a înaintat atacând cu tempo un nebun alb din d3, pe care albul a trebuit să-l mute la f5 pentru a-l aduce în cele din urmă la h3 şi apoi la g2. După câteva mutări, negrul reuşeşte să obţină la «c4» un pion liber apărat. In criză de timp Seimeanu face iar câteva inexactităţi, care-l silesc la mutarea 40 să cedeze.

In urma acestor rezultate, cele două reprezentative se găsesc din nou la egalitate, de data aceasta 10½—10½.

ATLETISM

ŞTIRI

In vederea crosului de casă al SFIPIA de Duminică, responsabilii sportivi din întreprinderi vor trimite până Vineri seara listele de participanţi precum şi listă de echipamentele de care dispun.

Au venit la FRA, cereri de transferare dela: Iuta Haffer dela CSUC la CSU Buc., Helga Munteanu dela Spartak la CSU Buc. şi Gh. Bejan dela SMCB la SFIPIA.

Victor Pop a plecat din cantonament, pentru câteva zile la Campionatele naţionale de tenis de masă dela Timişoara.

MOTOCICLISM

LUNI INCEP INSCRIERILE PENTRU «CIRCUITUL PRIMĂVERII»

In calendarul F.R.A.M., Duminică 3 Aprilie urma să aibă loc cursa de coastă dela Daia (campionat de coastă). Această competiţie însă, din cauza datei prea apropiate de „Kilometrul lansat" şi din cauza timpului nefavorabil, anunţat de Institutul Meteorologic, nu va mai avea loc la data anunţată.

Pe data de 3 Aprilie se va face împărţirea premiilor restante.

La 10 Aprilie, în calendar, este programat „Circuitul Primăverii" (campionat circuit de viteză). Competiţia aceasta — după cum suntem informaţi — va avea loc indiferent de condiţiunile atmosferice din acea zi.

In prezent, la FRAM se lucrează la întocmirea regulamentului acestei competiţii, precum şi la stabilirea traseului.

Deocamdată putem informa pe cei interesaţi, că înscrierile pentru această cursă vor începe Luni 4 Aprilie şi se vor încheia Joi 7 Aprilie orele 13. Regulamentul îl vom publica la timpul oportun împreună cu toate celelalte amănunte privitoare la această competiţie.

Anul trecut, circuitul „Primăverii" s'a ţinut în a doua jumătate a lunei Mai şi s'a bucurat de o participare numeroasă. In acest an, cu o lună mai devreme, CIRCUITUL PRIMAVERII vine imediat după cursa de viteză pe kilometrul lansat, fapt care va face ca duelurile dintre alergătorii aceleiaşi clase — care la kilometrul lansat au avut diferenţe de timp mici — să fie dintre cele mai disputate.

TINERII ŞI TINERELE VOR PARTICIPA IN NUMĂR MARE LA CROSSUL PREGĂTITOR DE DUMINICĂ

Urmare din pagina I-a

TRASEELE POT FI SCURTATE

Având în vedere că, aşa cum am mai spus, crossul de Duminică va fi pentru foarte mulţi prima eşire pe teren, şi pentru a nu-i supune pe aceştia dela început la un efort prea mare, organizatorii pot micşora, după situaţie, traseele. Deasemeni, dacă la unele categorii din cele 13, sunt prea puţini concurenţi, aceste categorii pot fi unite unele cu altele. Bineînţeles nu vor alerga în aceiaşi categorie fetele cu băeţii sau avansaţii cu începătorii.

Deasemeni pentru a prezenta o mai mare putere de organizare, concurenţii a două sau mai multe întreprinderi mai mici, şcoli sau unităţi pot alerga împreună.

ATENŢIE DEOSEBITA FUNCŢIONARII CORPULUI DE OFICIALI ŞI SERVICIULUI MEDICAL

Cei care asigură organizarea crossului — oficialii — împreună cu cei care dau asistenţa medicală, trebue să depună o muncă nestăvilită pentruca crossurile preliminare să fie un model de desfăşurare. Traseele să fie alese cât mai aproape de întreprinderea, şcoala sau unitatea organizatoare şi cât mai asemănătoare cu cele pe care va avea loc crossul „Să întâmpinăm 1 Mai". Este deasemeni preferabil ca atât plecarea cât şi sosirea să se facă în acelaş loc, astfel ca concurenţii să aibă, îndată după alergare, o haină sau training, precum şi duşuri. Neapărată prezenţa la start a postului de prim ajutor utilat cu cele necesare.

*

Veştile pe care le avem, şi din care o parte au şi fost publicate, arată că pretutindeni în ţară şi în Capitală, colectivele sportive activează din plin. Tinerii şi tinerele din întreprinderi şi şcoli aşteaptă cu nerăbdare crossul pregătitor de Duminică, dovedind prin aceasta că doresc să aibă o comportare cât mai bună în manifestaţia sportivă care va cinsti solidaritatea clasei muncitoare din lumea întreagă, crossul „Să întâmpinăm 1 Mai".

SFATURI PRACTICE PENTRU CEI CARE VOR SĂ DEVINĂ MĂRŞĂLUITORI

Marşul poate rivaliza ca popularitate cu crossul, deşi la noi acest lucru nu se poate întâmpla încă, din cauza anumitor amănunte destul de hotărâtoare.

Marşul la noi, nu e cunoscut îndeajuns!... Şi nu e cunoscut, pentru că n'a fost nici cine să-l popularizeze în rândurile tineretului, şi n'au fost nici prea mulţi aceia care au căutat să pătrundă în secretele tehnicei sale, care a speriat pe cei mai mulţi. De mers, merge oricine... Tânăr sau bătrân; dar ritmul susţinut ce-l pretinde marşul atletic, cu stilul său, am putea spune curios, a speriat pe toţi, şi de aceia nu s'au înghesuit prea mulţi la startul curselor populare, care au fost totuşi destul de dese.

După recordul mondial stabilit de Paraschivescu, care ne-a arătat că putem avea şi mari performeuri din puţinii noştri mărşăluitori, ne-am propus să prezentăm tineretului muncitor câteva din problemele esenţiale ale marşului.

Ne-am propus ca ele să fie primul pas pentru popularizarea lui în Capitală, dar mai ales în provincia complect inactivă în această privinţă.

STILUL...

Corpul drept, fără o încordare exagerată, capul ridicat dar bine înfipt pe umeri şi fără să fie înţepenit şi retras prea mult înapoi; bustul şi el bine aşezat pe picioare, cu braţele ridicându-se puternic şi în ritm cu jocul picioarelor. Călcâiul trebue să atingă cu hotărâre pământul.

Mâinile cu pumnii deschişi, aruncate înainte cu multă forţă, în faţa umerilor ca şi cum ai prinde aerul. Pieptul trebue să fie foarte degajat pentru a se uşura astfel mişcările plămânilor, iar muşchii abdominali relaxaţi.

Incepătorul care vrea să vadă toate aceste lucruri, să vină să asiste la o cursă de marş. Aci va putea vedea zeci de mărşăluitori (cei mai mulţi cu un mers corect) şi-şi va putea alege ca model unul dintre ei.

ANTRENAMENTUL = CHEIA SUCCESULUI

Incepătorul, nu se va putea inscrie — vrem să zicem nu e bine să se înscrie — la startul unei curse de marş dacă simte că nu va putea fi capabil să meargă corect şi oricum, să termine cei câţiva kilometri, ce-i are de parcurs. Foarte adesea, tinerii participă la concursuri, fără ca măcar să ştie şi în egală măsură să aplice, principiile călăuzitoare ale marşului.

Trebuesc, în acest sens, cel puţin trei luni de pregătire, pentruca un începător să se poată înscrie într'o cursă de marş, indiferent care ar fi ea.

In prima lună se învaţă poziţia corectă a corpului şi mişcarea de braţe şi picioare. Luna următoare, se fac 2, 3, 4, mai apoi 5 kilometri urmărindu-se stilul şi fără a se forţa. In cea de a treia lună, se va insista asupra ritmului susţinut al curselor pe distanţe crescând progresiv peste 5 kilometri.

In sfârşit: prima cursă oficială! Ea va intregi ideia asupra posibilităţilor ce le are fiecare. Condiţiuni esenţiale pentru a ajunge la performanţele pe care fiecare şi le doreşte: modestia şi răbdarea!

ANTRENAMENTUL... RESPIRAŢIEI

In toate ocaziile şi îndeosebi la antrenamente, începătorul se va strădui să se obişnuiască să respire adânc.

Pentru realizarea acestui lucru, va putea face mişcări de gimnastică (cu braţele, desigur) — din mers, ca şi flexiunile bustului înainte, căutând să atingă succesiv, cu fiecare mână, pe cât posibil — vârful pantofilor.

Atunci când suflul va fi normal, mărşăluitorul trebue să facă patru paşi pentru inspiraţie şi doi pentru expiraţie, adică şase pentru o respiraţie completă.

UN ELEMENT PREŢIOS: PASUL

Pasul într'o cursă de marş, are un rol deosebit. Mărimea lui depinde în mod evident, de lungimea picioarelor. Acela care este mic de statură, dar care va avea picioare lungi, şi un bust scurt, va fi avantajat prin lungimea paşilor, faţă de un altul cu bust mare, dar cu picioare scurte.

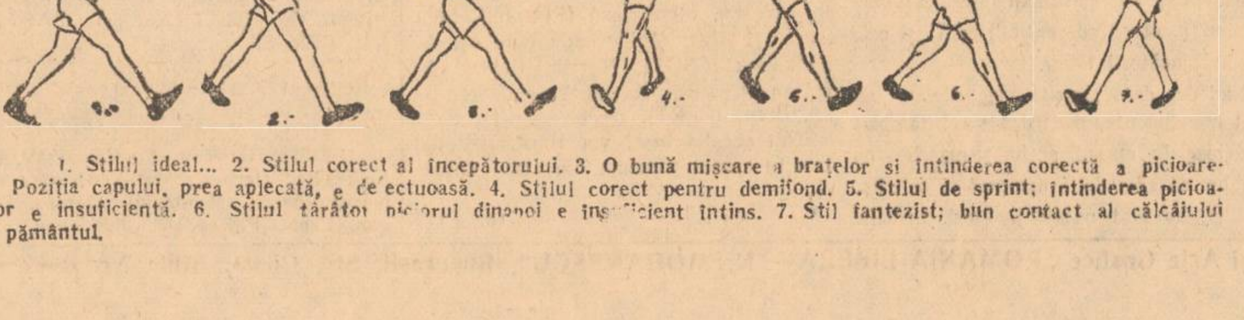
Nu trebue să se insiste prea mult asupra paşilor în general, decât numai atunci când antrenorul va vedea că poziţia corpului este cea bună iar începătorul a căpătat o viteză oarecare a mersului.

Atunci când un începător sau chiar un avansat trece de nouă kilometri pe oră, se poate spune că fuleul (deschiderea picioarelor în timpul pasului) e normal.

Intinderea picioarelor cât mai înainte posibil şi ducerea lor într'un ritm susţinut, va face pe începător să treacă de 10 km., şi să ajungă chiar la 11 km. pe oră.

Dar acest lucru va prilejui tuturora dureri serioase în muşchii picioarelor — pulpele îndeosebi —, care vor dispare însă după câteva antrenamente.

Cel mai bun mijloc, pentru a se cunoaşte lungimea paşilor este de a-i număra mergând pe o pistă de 400 m. sau chiar pe şosea între două pietre kilometrice. Fuleul mijlociu, variază ca mărime între 0 m. 85 şi 1 m. 15.



1. Stilul ideal... 2. Stilul corect al începătorului. 3. O bună mişcare a braţelor şi întinderea corectă a picioarelor. Poziţia capului, prea aplecată, e defectuoasă. 4. Stilul corect pentru demifond. 5. Stilul de sprint; întinderea picioarelor e insuficientă. 6. Stilul târâtor: piciorul dinapoi e insuficient întins. 7. Stil fantezist; bun contact al călcâiului cu pământul.

AJUN DE CURSĂ

Marile curse, fac în ajunul lor, pe fiecare dintre concurenţi, să trăiască o stare sufletească deosebită. Sunt din cale afară de nervoşi, fără poftă de odihnă şi mâncare, nu pot sta locului şi toate acţiunile şi gândurile lor sunt canalizate spre aceiaşi ideie: „cursa". Desigur aceste lucruri sunt specifice fiecărui temperament, dar şi cei mai nervoşi vor putea trece cu bine această stare sufletească prin voinţă.

In orice caz, e bine că în ajunul unei asemenea curse, mărşăluitorul să evite să-şi întâlnească prietenii şi mai ales să discute despre sport şi cursa aceasta.

Trebue evitată deasemenea oboseala şi senzaţiile puternice, iar în ajunul cursei, mărşăluitorul să se culce cât mai devreme.

In plus, în ultima săptămână, în fiecare seară, e bine să se spele picioarele săpunindu-le bine şi frecându-le cu o mănuşe aspră — pentru activarea sângelui. Mai apoi vor fi clătite cu soluţie de formol 5 la mie, lăsându-le să se usuce.

ZIUA CURSEI

In dimineaţa probei, sculaţi-vă din timp. Mâncaţi ca de obiceiu, cu cel puţin o oră, însă, înaintea probei. Nu uitaţi nimic din obiceiurile celorlalte zile, asta însă evitând fumatul, alcoolul, excitantele şi orice motiv de enervare.

O ultimă privire asupra echipamentului pregătit de cu seară.

Insfârşit plecaţi spre locul startului, calculând să ajungeţi cu cel puţin 45 de minute înainte.

In vestiar, echipaţi-vă atent, şi pudraţi-vă picioarele cu talc.

Imbrăcaţi-vă liniştit, insistând asupra încălţămintei şi a legatului şiretelor dela pantofi.

Câteva bucăţi de zahăr înaintea plecării nu sunt contraindicate.

Faceţi-vă încălzirea în trainingul pe care nu-l veţi scoate decât în momentul plecării, iar dacă e frig veţi porni îmbrăcat şi cu bluza lui.

TACTICA IN CURSĂ

Ascultaţi cu atenţie sfaturile starterului sau ale judecătorului arbitru în privinţa cursei.

Aşezaţi-vă pe cât se poate în prima linie la plecare, pentru ca să nu fiţi jenaţi mai apoi de ceilalţi; sau dacă sunteţi constrâns să fiţi în liniile următoare, aşezaţi-vă în spatele unui concurent care porneşte iute: el vă va face loc!

Cea mai mare greşală de tactică este aceia de a porni prea tare dela început. Trebuie să fii un mărşăluitor excelent pentru ca să porneşti tare şi să soseşti tot aşa şi în plus primul.

Totodată însă, în caz contrar, nu aşteptaţi prea mult... urmăriţi-i pe primii şi menţineţi-vă în preajma lor.

Folosiţi primii metri pentru a vă încălzi muşchii, pentru a vă încălzi pasul. La mijlocul cursei abea, începeţi atacul.

In cursele pe pistă, menţineţi coarda pe cât posibil şi n'o părăsiţi decât atunci când voiţi să întreceţi un adversar.

Dacă vreţi să ajungeţi din urmă un adversar, forţaţi câţiva metri până-l ajungeţi şi rămâneţi în trena lui. Acum vă puteţi odihni şi regula respiraţia, urmând a-l ataca mai apoi.

Dacă vă rezistă, continuaţi aşteptarea atacându-l după alţi câţiva metri... Mai târziu, dacă situaţia se repetă, va ceda epuizat.

Aceasta nu este însă o regulă generală...

Intr'o cursă cu handicap e bine să vă dozaţi cu atenţie eforturile şi să nu porniţi prea puternic pentru a-i ajunge pe cei dinainte. Păstraţi-vă suficientă energie pentru sprintul final.

Nu abandonaţi o cursă decât în situaţii critice. Dacă aveţi o neplăcere oarecare, mâncaţi câteva bucăţi de zahăr, faceţi chiar mişcări de braţe, dar continuaţi să mergeţi corect. Dacă simţiţi un punct care vă arde în piept, apăsaţi puternic cu degetul mare acest loc, reţineţi-vă respiraţia cât puteţi mai mult, apoi totul va deveni normal.

Nu vorbiţi în timpul cursei!

Odată sfârşită proba, faceţi câteva mişcări de supleţe mergând uşor, îmbrăcaţi-vă trainingul şi aşteptaţi ca respiraţia să redevină normală. Apoi, un duş cald şi un masaj vor fi binevenite.

*

Numai ţinând seamă de aceste lucruri veţi putea ajunge la performanţele pe care le doriţi cu toţii.